

Meine Sättigungsbaustellen

Warum hast du über deinen Sättigungspunkt hinaus gegessen?

Datum und Uhrzeit:

Wobei?

Mir war langweilig.

Es hat so gut geschmeckt.

Der Teller war noch nicht leer.

Mit wem?

Ich war frustriert / gestresst.

Ich war abgelenkt.

Ich hatte Heißhunger.

